



X-Plain™ *Diabetes – Cuidado De Los Piés*

Resumen Para Referencia

Las personas diabéticas tienen mayores posibilidades de sufrir de problemas en sus pies que otras personas. Estos problemas pueden llevar a infecciones muy peligrosas en los pies.

Reconocer y tratar temprano los problemas de los pies puede prevenir complicaciones serias.

Este resumen le explicará cómo la diabetes puede afectar los pies. También le va a enseñar lo que usted puede hacer, si usted tiene diabetes, para prevenir complicaciones serias.

Un Pie Sano

Los pies sanos son fuertes y ágiles. Le permiten caminar y correr soportando el peso de su cuerpo.

Los huesos y las articulaciones del pie absorben la presión que ejerce el peso del cuerpo.

La piel y la grasa de los pies son la primera barrera para prevenir la entrada de las infecciones al interior del pie desde donde pueden llegar al resto del cuerpo.

Normalmente, si nos herimos un pie o si hay una infección lo primero que sentimos es dolor.

El dolor nos alerta a la posibilidad de una situación peligrosa. Una vez que sentimos el dolor, sabemos que hay que curar el área afectada y nos cuidamos de no hierirla otra vez.

El cuerpo también lucha contra la infección con células especiales que pueden matar los gérmenes que producen la infección. Estas células defensoras y las células reparadoras llegan al sitio de la infección por medio de la sangre.

Los vasos sanguíneos también llevan oxígeno y alimentos necesarios para los tejidos de los pies.

Cómo Afecta la Diabetes los Pies

La diabetes afecta los pies de dos maneras principales. Puede dañar los nervios y puede endurecer las arterias.

Debido a altos niveles de azúcar en la sangre los nervios se pueden dañar. Esto se conoce como “neuropatía diabética”.

Neuropatía diabética afecta principalmente los nervios que proveen sensación a los pies. Esto disminuye la sensación de dolor en los pies. Por esta razón un paciente diabético puede no sentir una pequeña cortada o una ampolla en sus pies.

Una cortada que se deje sin tratar puede infectarse y engangrenarse. La gangrena es una infección seria que si no se trata puede requerir de una amputación de parte del pie o de la pierna para salvar el resto de la extremidad.

Una sensación de hormigueo o adormecimiento en el pie puede ser señal de daño en los nervios.

La diabetes también afecta los vasos sanguíneos en los pies haciéndolos más estrechos. Esto se conoce como “vasculopatía diabética”.

Vasos sanguíneos estrechos llevan menos sangre a los pies.

Un pie frío, azul o pálido puede ser signo de mala circulación.

Con menos sangre, el pie no tiene suficiente oxígeno y

Este resumen es presentado solamente en conjunto con el programa de educación al paciente X-Plain. Es solamente con el propósito de informar. No es un sustituto del cuidado médico profesional. Solo un doctor puede diagnosticar y tratar un problema de salud.

nutrientes para sanar o defenderse de una infección.

Si un pie recibe menos nutrientes y oxígeno, los huesos y las articulaciones se debilitan y el pie se aplana. Esto crea nuevas áreas de presión que pueden dañar la piel.

Cuando los nervios y las arterias se dañan, la persona diabética no siente pequeñas heridas que pueden volverse infecciones serias que pueden afectar todo el pie o también la pierna. Si esta situación no se detiene, la infección puede llegar a todo el cuerpo.

Enrojecimiento, inflamación y calentura en un pie son signos de infección.

Cómo Prevenir los Problemas de los Pies

Controlar la diabetes con un buen manejo de los niveles de azúcar en la sangre puede prevenir o demorar los problemas de los pies asociados con la diabetes. Esta es la mejor manera de prevenir las complicaciones de los pies.

Además de controlar los niveles de azúcar en la sangre los diabéticos deben:

1. Cuidar diariamente sus pies, lavarlos, cortar las uñas, buscar cuidadosamente signos de infección o heridas
2. Usar calzado adecuado

3. Prevenir heridas en los pies
4. Visitar su profesional de la salud regularmente

Cuidado Diario de los Pies

Si usted es diabético, debe examinarse los pies diariamente para detectar los problemas cuando aún son pequeños antes que se conviertan en serias complicaciones. Los siguientes son consejos esenciales:

- Examine sus pies todos los días. Mire entre los dedos. Busque cortadas, ampollas, raspaduras, enrojecimientos o hinchazón. Si no puede verse la planta de los pies, use un espejo de mano.
- Lávese los pies diariamente con un jabón suave y agua tibia.
- Séquese los pies cuidadosamente especialmente entre los dedos.
- Póngase crema donde tenga resecamientos en la piel y en las plantas de los pies. No se ponga crema entre los dedos.
- Llame inmediatamente a su doctor o enfermera si tiene algún signo de infección como hinchazón, enrojecimiento, drenaje de líquido, fiebre o escalofríos.

Cuidado Regular de los Pies

Mantenga cortas y bien limadas las uñas. Después de remojar los pies o después del baño, córtese las uñas con la forma de los dedos para que estén parejas con la piel a los lados. No se corte mucho en las esquinas. Nunca se corte la piel de la parte superior de los dedos.

Si no ve bien, pida a alguien que le ayude a cortarse las uñas. Si tiene uñas muy gruesas puede ser mejor que su doctor o enfermera se las corte.

Avise a su enfermera o doctor cuando haya signos de uñas enterradas. Estos signos son: enrojecimiento, drenaje o hinchazón.

Los callos son endurecimientos y engrosamientos de la piel en los dedos de los pies y callosidades son engrosamientos de la piel en la planta de los pies. Si usted tiene callos o callosidades dígame a su doctor o enfermera, no trate de cortárselos usted solo.

Calzado

- Los zapatos y medias apropiados protegen los pies y los mantienen sanos previniendo la formación de callos, callosidades y heridas. He aquí algunos consejos:

Este resumen es presentado solamente en conjunto con el programa de educación al paciente X-Plain. Es solamente con el propósito de informar. No es un sustituto del cuidado médico profesional. Solo un doctor puede diagnosticar y tratar un problema de salud.

- Use zapatos cómodos que le queden buenos. La punta del zapato debe permitir movimiento de los dedos de los pies.
- Evite zapatos abiertos adelante o atrás.
- Use medias limpias. Cámbieselas todos los días. No use medias muy gruesas o con elásticos muy apretados.

Cómo Prevenir Heridas a los Pies.

Las personas diabéticas deben ser muy cuidadosas con sus pies para no herírselos porque no tienen buena sensación en los pies. He aquí algunos consejos:

- Nunca ande sin zapatos.
- Mire adentro de los zapatos antes de ponérselos. Objetos pequeños, puntillas y rasgaduras en el interior del zapato pueden crear presión y llevar a irritaciones o infecciones en los pies.
- Tenga cuidado con objetos calientes. Quemaduras pueden ocurrir sin que usted las sienta. Antes de lavarse los pies con agua tibia, revise la temperatura con su mano o su codo antes de meter los pies.
- No se exponga al sol sin la protección de loción con protectores solares.

Chequeos Regulares

Usted debe hacerse revisar de su doctor especialista en los pies regularmente.

Pídale a su doctor o enfermera que le revise los pies.

No se quite los callos usted. Deje que su doctor o enfermera lo hagan. También deje que ellos le remuevan las callosidades.

Cuando se encuentran a tiempo los problemas de los pies se curan con lavados y medicinas de uso externo. Infecciones pequeñas se tratan con limpiezas regulares y antibióticos.

Cuando no se tratan a tiempo, las infecciones pequeñas se pueden volver severas. Infecciones severas pueden atacar los huesos y llegar a las piernas. Para tratar estas infecciones se debe recurrir a cirugías.

Resumen

Los problemas de los pies son complicaciones comunes de la diabetes. Afortunadamente, se pueden prevenir o demorar con un control adecuado del azúcar en la sangre y con buena higiene de los pies.

El control de la diabetes depende del buen manejo del azúcar en la sangre, de una buena dieta y de una buena rutina de ejercicio.

Buena higiene de los pies consiste en cuidado diario de

los pies, calzado adecuado, evitar heridas a los pies y chequeos regulares con su doctor.

El control exitoso de la diabetes y una buena higiene de los pies depende en su mayoría del paciente. Millones de personas viven largas vidas muy sanas controlando cuidadosamente su diabetes.